THE RECOVERY KERNEL

Серия о поведенческих зависимостях.

OK.

Руководство по поведенческим зависимостям.

Азартные игры · Видеоигры · Фильмы и телевидение · Радио и другие виды пассивных медиа · Музыкальная зависимость во время тренировок.

Человек, который никогда не употреблял наркотики в своей жизни.

работает точно так же, как и дофаминовая система у человека, употребляющего наркотики.

через игровой автомат, контроллер, стриминговую платформу или наушники, которые они не могут снять.

Раздел 1 — Один и тот же механизм, таблетка не требуется.

"ЦЕНТУРИОН" — Дофаминовая цепь не заботится о том, является ли стимулом фентанил или игровой автомат. Она реагирует одинаково.

Традиционная модель зависимости фокусируется на веществах, поскольку они попадают в организм и напрямую изменяют нейрохимию. Поведенческие зависимости не вводят внешнее химическое вещество. Они достигают того же нейрохимического результата другим путем — за счет стимуляции собственного выброса дофамина мозгом посредством деятельности, которая специально разработана для достижения этой цели максимально эффективно.

Разница в отношении к этим проблемам огромна. Человеку с зависимостью от азартных игр говорят, что у него нет дисциплины. Человеку с игровой зависимостью говорят, что ему нужно повзрослеть. Человека, который не может сидеть без включенного телевизора, вообще ничего не спрашивают — потому что это настолько нормализовано, что этому нет названия. Человека, который не может заниматься спортом без музыки, нигде больше не встретите в руководствах по выздоровлению, кроме этого.

Механизм идентичен. Результат – потеря времени, нарушение отношений, финансовые последствия, невозможность испытывать удовлетворение от

обычной жизни, необходимость увеличения интенсивности для достижения того же эффекта – одинаков. Структура лечения такая же. Архитектура выздоровления такая же.

1.1 — График подкрепления с переменным отношением.

Все зависимости — как связанные с употреблением веществ, так и поведенческие — обусловлены переменным соотношением подкрепления: вознаграждение, которое приходит непредсказуемо, после переменного количества попыток. Это самая мощная система обучения, существующая на данный момент. Именно поэтому азартные игры вызывают зависимость по своей сути, компьютерные игры вызывают зависимость по своей сути, и социальные сети вызывают зависимость по своей сути.

Зависимость.	Механизм переменного соотношения.	Почему это, в частности, сложнее остановить, чем фиксированные вознаграждения?
Азартные игры.	Игровой автомат выплачивает выигрыши по принципу переменного соотношения — иногда на третьей попытке, а иногда на трехсотой. "Почти промах" (два символа из трех) активирует систему вознаграждения сильнее, чем явная потеря. Мозг воспринимает это как почти победу, а не как поражение. Такая схема редких выигрышей поддерживает поведение даже после тысяч неудачных попыток.	Автомат, который иногда не выдает еду, заставит людей пинать его и перестать им пользоваться. Игровой автомат, который иногда не выплачивает выигрыш, называется азартной игрой. Непредсказуемость – это продукт. Прекращение использования (экстинкция) наиболее сложно против переменного соотношения подкрепления, потому что следующая попытка может оказаться удачной.
Игры.	Контейнеры с наградами, случайный выбор предметов, редкое появление оборудования — все это схемы переменного соотношения, встроенные в дизайн игры поведенческими психологами, которые специально нанимались для максимального увеличения продолжительности сеансов	Человек, который перестал играть "именно в тот момент, когда самое интересное должно было начаться", не может быть признан неправым. "Самое интересное" могло быть следующим матчем. Переменная схема подкрепления заставляет прекращение игры казаться

	и количества повторных посещений. Система прогрессии (повышение уровня, новая способность, новый район) обеспечивает предсказуемые награды, встроенные в структуру переменного соотношения.	предательством выигрышной серии.
Телевидение/ Стриминговые сервисы.	Эффект "клиффхэнгер" – это механизм переменного соотношения: напряжение в повествовании разрешается непредсказуемо, через переменную последовательность эпизодов. Функция автоматического воспроизведения устраняет 30-секундную паузу, которая позволила бы человеку решить, стоит ли продолжать просмотр. Netflix зафиксировала, что отключение автоматического воспроизведения значительно сокращает время просмотра — поэтому они этого не делают.	Человек, который смотрит еще одну серию, чтобы узнать, что произойдет, реагирует на график переменного соотношения поведенческих стимулов. Следующая серия разрешает одно напряжение и создает два новых. Этот график поддерживает поведение неограниченно долго, так же как автомат для игры.

1.2 — Общая фармакогеномика поведенческой зависимости.

Те же генетические варианты, которые повышают уязвимость к зависимости от веществ, увеличивают уязвимость к поведенческим зависимостям — посредством одного и того же механизма: снижение базового уровня дофамина создает предрасположенность к любому стимулятору, который обеспечивает дофамин, которого система не вырабатывает в достаточной степени самостоятельно.

Генетический вариант.	Механизм.	Связь с поведенческими зависимостями.
Аллель DRD2 A1 (синдром дефицита вознаграждения).	Снижение плотности D2 рецепторов на 40%. Меньшая дофаминергическая реакция на обычные удовольствия. У человека с вариантом A1 гена DRD2 требуется более	DRD2 A1 встречается чаще у людей, страдающих от игровой зависимости, компульсивных игр, компульсивного переедания и компульсивных покупок,

	сильный стимул для достижения уровня вознаграждения, который другие получают от обычного опыта. Еда, секс, социальные связи, удовлетворение от обычной работы — все это вызывает меньшее количество дофамина. Этот дефицит реален, и компульсивное поведение компенсирует его.	при этом частота его встречаемости сопоставима с частотой встречаемости у людей, страдающих алкогольной и наркотической зависимостью. Дефицит вознаграждения является фактором риска; деятельность заполняет ту пустоту, которую обычно заполняет вещество.
COMT Val158Met, генотип Val/Val («воинская конституция»).	Самое быстрое выведение дофамина. Эффект от дофамина проявляется резко и кратковременно — пик выражен, а спад также быстрый. Этот спад стимулирует быстрое стремление к следующей "дозе". У "воина" наблюдаются самые большие колебания между пиком и минимумом.	У воина естественная конкурентоспособность и стремление к интенсивности идеально соответствуют азартным играм (высокие ставки, переменная награда, пиковые моменты) и видеоиграм (конкурентные, основанные на навыках, высокоинтенсивные). Та же биологическая конституция, которая порождает выдающиеся спортивные достижения и деловую хватку, может привести к игровой зависимости и расстройству, связанному с видеоиграми, когда соревновательный инстинкт не направлен в конструктивное русло.
MTHFR C677T гомозигота.	Сниженное производство BH4 приводит к уменьшению синтеза дофамина и серотонина. Хронический дефицит дофамина на низком уровне. У человека с нелеченным гомозиготным полиморфизмом MTHFR наблюдается снижение базового уровня вознаграждения, что создает тот же пробел, который заполняют поведенческие зависимости.	Человек, который чувствует себя значительно лучше во время игры или посещения казино, чем в обычной жизни, и не может объяснить, почему обычная жизнь кажется ему скучной, возможно, испытывает дефицит нейротрансмиттеров, вызванный генетическим фактором MTHFR, который компенсируется высокой стимуляцией. Решение – прием 5-MTHF, а не игра на игровых автоматах.

🎰 Игровая зависимость.

Самая дорогая система переменного соотношения.

THE CENTURION: Азартные игры – это наиболее чистая форма проявления компульсивной системы вознаграждения. Для этого не требуется никакого оборудования, кроме денег и места.

Игровая зависимость имеет наиболее сильную нейробиологическую основу среди всех поведенческих зависимостей. Данные нейровизуализации при патологической игровой зависимости почти идентичны данным нейровизуализации при зависимости от кокаина и метамфетамина: одни и те же цепи, одинаковые паттерны активации, одинаковое нарушение способности префронтальной коры подавлять лимбический сигнал тяги.

2.1 — Конкретные механизмы.

Механизм.	Что это делает.	Почему это особенно эффективно?
Эффект "почти промаха".	Когда игровой автомат показывает две из трех необходимых символов, схема вознаграждения активируется БОЛЬШЕ, чем при явном проигрыше. Мозг воспринимает "почти" как значимую информацию — как доказательство того, что выигрыш близок. Это специфическое когнитивное искажение, встроенное в конструкцию игровых автоматов и задокументированное в нейробиологических исследованиях.	"Почти выигрыш" поддерживает игровую активность за счет повторяющихся неудач более эффективно, чем случайные проигрыши. Игрок, который "почти" выиграл главный приз, мотивирован играть снова больше, чем игрок, который вообще не получил никаких значимых символов. "Почти выигрыш" – это не "почти" что-то другое. Случайный генератор чисел (RNG) игрового автомата не имеет памяти. Но мозг ведет себя так, как будто у него есть память.
Ошибка игрока.	Когнитивное искажение, заключающееся в том, что прошлые случайные события влияют на будущие случайные события.	Ошибка игрока – это не глупость. Это нормальная система распознавания образов в мозге, которая применяется к области, где

	"Красный выпал 7 раз подряд — значит, сейчас должен выпасть черный". "Я проиграл 20 раз — значит, мне обязательно должна повезти". Независимые случайные события не имеют памяти. Никакая серия не делает следующее событие более или менее вероятным.	закономерностей не существует. Та же когнитивная машина, которая правильно распознает образы во всей природе, приводит к ложному распознаванию образов в генераторах случайных чисел.
Иллюзия контроля.	Элемент мастерства в некоторых видах азартных игр (покер, ставки на спорт, скачки) действительно предполагает наличие навыков, и тогда человек применяет когнитивные модели, полученные из компонента навыков, к случайному компоненту, полагая, что его суждение влияет на случайный результат больше, чем это происходит на самом деле.	Любители ставок на спорт, которые проводят обширные исследования, считают, что их знания дают им преимущество. Игроки в покер переносят свое представление о себе как об обладающих навыками на элемент удачи в этой игре. Иллюзия контроля поддерживает вовлеченность в занятия, которые в значительной степени определяются факторами, находящимися вне контроля человека.
Шаблон преследования.	После значительной потери человек увеличивает ставки, чтобы быстро возместить потерю. Математика усугубляет ситуацию: более крупные ставки для компенсации приводят к большему потенциальному убытку. Эмоциональное состояние, побуждающее это (стремление вернуть потерянное и выйти в ноль), настолько сильно, что оно подавляет рациональное осознание того, что это контрпродуктивно.	Погоня за проигрышем – это аналог того, как наркозависимый принимает больше вещества, чтобы избежать абстиненции. Проигрыш вызывает определенное неприятное состояние, которое, по обещанию, будет устранено следующей ставкой. Механизм тот же, что и при избегании абстинентного синдрома у людей с зависимостью от веществ.

2.2 — Что такое азартные игры?

Что азартные игры, по-	Что оно фактически	Естественный

видимому, предоставляют: * Возможность испытать острые ощущения. * Чувство контроля. * Способ социализации. * Механизм преодоления стресса. * Временное отвлечение от проблем.	обеспечивает на нейрохимическом уровне?	архитектурный аналог.
Волнение, острые ощущения от риска, возможность трансформации (выигрыш, который меняет все).	Дофамин в предвкушении (когда делается ставка), дофамин при результате (выигрыш или почти выигрыш), адреналин от риска, норадреналин от неопределенности. Это одна из самых полных и интенсивных последовательностей выброса дофамина, доступных без употребления веществ.	Подлинный соревновательный риск с реальными последствиями: предпринимательство, спортивные соревнования, легитимные инвестиции (а не спекуляции), деловые переговоры. Виды деятельности, которые обеспечивают реальную неопределенность и реальный результат, при этом исход зависит от навыков.
Избавление от обыденной жизни: казино устраняет привычные социальные нормы, обычное течение времени и обычную ответственность.	Контролируемая среда, специально разработанная для устранения внешних факторов, отвлекающих от реальности (нет часов, нет окон, питание и напитки включены). Сама среда способствует диссоциации от обычной жизни.	Практики осознанности, описанные в руководстве "Chrysalis". Состояние потока, возникающее при преодолении реальных трудностей. Особая способность быть полностью поглощенным тем, что имеет значение, доступная благодаря естественной организации и не приводящая к финансовым потерям.
Социальные связи — игровая зона казино, покерный стол, сообщество любителей спортивных ставок: все это имеет подлинные социальные аспекты.	Окситоцин, выделяющийся при социальном взаимодействии с другими игроками, во время совместного переживания процесса ставки и ее результата, а	Те же социальные связи, которые можно получить от соревновательной деятельности, но без финансовых ставок. Сообщество игрока в покер может быть шахматным клубом,

	также в процессе взаимодействия внутри сообщества игры.	кулинарными соревнованиями или дебатным клубом.

2.3 — Протокол восстановления при игровой зависимости.

THE CENTURION — Управление доступом является обязательным условием для восстановления после игровой зависимости. Необходимо изменить окружающую среду.

- Самоисключение: каждое лицензированное казино, каждая онлайн-платформа для азартных игр и большинство платформ для ставок на спорт предлагают программы самоисключения. Изображение человека, исключившего себя, отмечается в системе казино, и ему предлагается покинуть помещение, если он будет замечен там. Это не идеально, но это создает значительные препятствия. Делайте это до того, как возникнет следующее желание, а не во время него.
- Финансовое управление: при острой патологической зависимости от азартных игр передача финансового контроля доверенному лицу — это не отказ от контроля, а отказ от единоличного доступа к крупным суммам денег. Это тот же принцип, что и финансовый триаж в рамках комплексной оценки состояния. Человек, у которого нет 500 долларов доступных наличных, не может проиграть 500 долларов в казино.
- Налтрексон по 50 мг в день: антагонист опиоидных рецепторов снижает тягу к азартным играм, что подтверждено клиническими исследованиями. Механизм действия аналогичен тому, как он снижает тягу к алкоголю. Это одно из немногих фармакологических средств с доказанной эффективностью при поведенческой зависимости.
- CBT, направленная на конкретные когнитивные искажения: такие как иллюзия игрока, эффект "почти проигрыша", иллюзия контроля и стратегия "догнать проигрыш", являются когнитивными искажениями, которые поддаются воздействию специфических методов когнитивно-поведенческой терапии. В отличие от некоторых видов зависимости, где CBT является дополнительным методом лечения, при патологической игровой зависимости CBT является основным методом лечения.
- Трансплантация соревновательного импульса: компульсивная потребность в соревновании с реальными ставками и реальными последствиями — это специфическое качество, которое предоставляет азартные игры — может быть перенаправлена в законные сферы конкуренции. Это может включать владение бизнесом, спортивные соревнования или инвестирование с заранее определенной небольшой суммой, предназначенной как "рисковый капитал". Сам импульс не является проблемой; проблема заключается в том, что его направляет неверное направление.

🎰 Игровая зависимость.

Продукт, в разработке которого используются принципы поведенческой психологии для поддержания вашей вовлеченности.

THE CENTURION — Игра не стала случайно вызывающей привыкание. Она была намеренно разработана таким образом людьми, которые точно знают, что они делают.

Интернет-игровая зависимость включена в DSM-5 как состояние, требующее дальнейшего изучения. Крупные компании, занимающиеся разработкой игр, нанимают специалистов по поведенческой психологии, ученых, изучающих процессы обучения, и исследователей когнитивных процессов, чтобы максимально увеличить продолжительность игровых сессий, частоту возвращения в игру и количество внутриигровых покупок. Понимание того, что вызывающая привыкание составляющая игры является результатом целенаправленной разработки, а не случайностью, меняет отношение к игре.

3.1 — Архитектура дизайна игровой зависимости.

Дизайн механизма.	Как это работает.	Что оно производит в организме пользователя?
Контейнер с лутом / Случайный предмет.	Переменное соотношение подкрепления, встроенное в систему прогресса. Редкий предмет, который выпадает непредсказуемо после переменного количества попыток. В некоторых играх существуют задокументированные коэффициенты выпадения в коде, которые создают частые "почти успехи", чтобы максимизировать эффект дофамина от ощущения близости к цели.	Принуждение "пройти еще один раунд", чтобы узнать, выпадет ли редкий предмет. Неспособность остановиться в запланированное время, потому что следующий заход может быть удачным. Это механизм игрового автомата, встроенный в игру, которая в остальном обладает реальными навыками и настоящей развлекательной ценностью.
Социальная структура ответственности.	Гильдии, кланы, команды и группы друзей создают социальные обязательства, которые заставляют игроков продолжать игру даже тогда,	Человек, который хотел бы прекратить, не может этого сделать, потому что прекращение влечет за собой последствия для других. Игра

	когда они хотят остановиться. "Команде нужен я", "рейд запланирован", "мои друзья онлайн" — социальный договор многопользовательской игры делает прекращение игры своего рода предательством.	расширила поведенческую компульсию в социальную сферу, и теперь обычные эмоциональные издержки социального предательства поддерживают это поведение.
Система прогресса.	Очки опыта, уровни, открываемые возможности, этапы достижений — предсказуемые награды, встроенные в структуру переменного соотношения. Система прогресса обеспечивает регулярное подкрепление, которое поддерживает вовлеченность между высокоценными наградами, выдаваемыми по переменной схеме.	Игрок, который "так близок" к следующему уровню, следующей возможности разблокировки, следующему достижению, не может остановиться, не потеряв прогресс в достижении цели. Эффект "потерянных затрат" ("я потратил столько времени") и эффект "почти завершено" поддерживают это поведение.
Ночная структура.	Многопользовательские игры часто достигают пиковой активности в вечернее время, когда наибольшее количество игроков находится онлайн. Гилд-рейды и соревновательные матчи обычно проводятся ночью. Игра предлагает наиболее интересные возможности именно в то время, которое совпадает с временем сна.	Зависимость от видеоигр почти всегда включает в себя нарушения сна — ночные игровые сессии, сдвиг фазы сна (сон с 3 часов ночи до полудня) и специфическое состояние возбуждения, характерное для соревновательных игр, которое несовместимо со сном. Нарушения сна усугубляют когнитивные нарушения, что снижает способность распознавать и противостоять компульсивному поведению.

3.2 — Проблема состояния потока.

Вот где зависимость от игр становится по-настоящему сложной: состояние потока — концепция Чиксентмихайи о полном погружении в сложную деятельность на грани уровня навыков человека — является подлинным и здоровым психологическим состоянием. Игры специально разработаны для того, чтобы поддерживать игрока на границе между навыками и вызовами, создавая состояние потока. Само по себе состояние потока не является патологическим.

Проблема возникает, когда игра обеспечивает состояние потока более надежно, чем обычная жизнь. Когда работа недостаточно стимулирует, отношения не требуют усилий, а мир за пределами экрана кажется плоским и лишенным глубины, идеально сбалансированный вызов и требуемые навыки в игре создают наиболее предсказуемый опыт состояния потока. Человек не уходит в бессмысленную деятельность; он уходит в самую увлекательную среду, к которой у него есть доступ.

Понимание выздоровления: Решение не в том, чтобы убрать игры. Решение в том, чтобы сделать обычную жизнь более привлекательной. Не путем того, чтобы сделать обычную жизнь похожей на игру — а путем развития подлинных навыков и настоящих вызовов, которые создают состояние потока в реальном мире. Мастер, полностью погруженный в свою работу, спортсмен, достигший предела своих физических возможностей, предприниматель, сталкивающийся с реальной неопределенностью — эти люди испытывают состояние потока в реальном мире. Им не нужна искусственная симуляция этого состояния, созданная игрой.

3.3 — Протокол восстановления для геймеров.

- Игровые сессии по расписанию: компульсивная природа игр заключается в их неограниченной доступности. Игры по расписанию — X часов в Y дней, не больше — это принципиально иной подход к этой деятельности. Расписание превращает компульсивное поведение в запланированный досуг. Это не отказ от игры. Это контроль.
- Цифровое сопротивление: приложения Screen Time (для iOS), Digital Wellbeing (для Android), Cold Turkey или Freedom.to — эти приложения устанавливают ограничения по времени и периоды блокировки. Устанавливайте лимиты, когда вы не находитесь в состоянии импульсивности (например, утром в воскресенье, а не вечером в пятницу). Сопротивление, которое предотвращает компульсивное продление сеансов, наиболее полезно в момент "еще одной игры" — это момент максимального когнитивного нарушения для принятия решения.
- Режим сна: никаких игр после определенного времени. Это строгое правило, которое направлено на устранение нарушений сна, усугубляющих все другие аспекты игровой зависимости. Время устанавливается в соответствии с тем, когда необходимо ложиться спать, чтобы обеспечить 8 часов сна. В это время устройства помещаются на зарядку в другую комнату.
- Управление социальными обязательствами: проведите открытый разговор с друзьями по играм о вашем новом расписании. Чувство вины из-за выхода из игры можно преодолеть, если ожидания были четко обозначены. "Я играю во вторник и субботу, с 19:00 до 22:00" - это реальное социальное обязательство, которое группа может учитывать при планировании.

- Развитие практических навыков: определите конкретную область навыков, которую игра развивает (стратегия, реакция, командная работа, решение проблем, создание мира, погружение в сюжет), и найдите ее реальный аналог. Стратегическое мышление игрока в RTS может быть применено в бизнесе, шахматах и переговорах. Реакция и пространственное мышление игрока в FPS могут быть полезны в спортивных соревнованиях. Увлечение созданием мира у игроков в RPG может найти применение в писательстве, разработке игр или совместном сторителлинге.

□ Зависимость от фильмов, телепередач и других видов пассивных медиа.

Зависимость, которая ничего от вас не требует и ничего не дает взамен.

"ЦЕНТУРИОН" – Это поведенческая зависимость, которая не имеет названия, потому что она совершенно нормальна. И именно это делает ее самой сложной для распознавания.

Зависимость от азартных игр, по крайней мере, приводит к финансовому краху, что делает ее видимой. Игровая зависимость, по крайней мере, вызывает социальную изоляцию и нарушение сна, что со временем становится заметным. Зависимость от телевидения и кино невидима, потому что она полностью нормализована: человек, который смотрит пять часов телевизора в день, не считается проблемным, потому что большинство окружающих смотрят четыре с половиной часа.

Конкретная проблема заключается не в количестве времени. Проблема в качестве взаимодействия. Пассивное потребление – получение повествовательного и эмоционального контента без какой-либо активности, без самостоятельности, без усилий – это форма вознаграждения, требующая минимальных затрат. Мозг получает стимуляцию. Человек ничего не делает. Никакие навыки не развиваются. Никакие отношения не углубляются. Никакая проблема не решается. Время тратится впустую.

4.1 — Проблема специфической пассивности.

Что производят просмотр телевизионных программ и фильмов?	**Что оно не производит.**
Подлинное удовлетворение от повествования — структура истории является основным способом взаимодействия человека с момента наскальных рисунков. Хорошо структурированная история активирует эмоциональное вовлечение, развитие эмпатии и разрешение сюжетного напряжения, что приносит настоящее психологическое удовольствие. Парасоциальные отношения:	Развитие навыков: наблюдение за тем, как что-то делает другой человек, не развивает способность делать это самому. Подлинная социальная связь: парасоциальные отношения заменяют, но не создают взаимную социальную связь, которая обеспечивает наиболее устойчивую награду. Запоминающийся опыт: пассивное

эмоциональная привязанность к вымышленным персонажам вызывает выброс окситоцина и серотонина. Эта привязанность имеет нейрологическую основу, даже если персонажи не являются реальными. Структурированное время: шоу длится 42 минуты и затем заканчивается. Время ограничено определенным рамками. Это ценно для людей, которым трудно справляться с неструктурированным временем.	потребление быстро забывается. Год просмотра телевизора в основном незапоминаем. Год развития навыка – это что-то, что воплощается и остается навсегда. Толерантность к усилиям: у человека, чье основное времяпрепровождение – пассивное потребление, развивается сниженная толерантность к усилиям, которые требуются для продуктивной работы, творческой практики и подлинного развития навыков.

4.2 — Схема "Шоу комфорта" — специфические и общие аспекты.

Сериал, который смотрится много раз, до тех пор, пока повествование уже не вызывает никакого удивления, — это специфический поведенческий паттерн, заслуживающий отдельного анализа. Человек, пересматривающий один и тот же сериал в четвертый или пятый раз, не стремится к новизне или вовлечению в сюжет. Он ищет что-то вроде "белого шума": знакомое, не требующее активного внимания присутствие, которое заполняет пространство, не требуя от него участия.

Шоу, создающее ощущение комфорта, выполняет функцию, которую должны выполнять и другие вещи: оно обеспечивает компанию в одиночестве, создает ощущение знакомой социальной среды и поддерживает определенный эмоциональный фон. Неправильно хотеть этих вещей. Важно понимать, что шоу предоставляет лишь симуляцию этого, в то время как настоящая версия — подлинные отношения, настоящая привычная среда, настоящее сообщество — атрофируются от бездействия.

4.3 — Протокол восстановления для телевидения/кино.

- Модель оплаты за каждый эпизод для любого нового шоу: вместо подписок с неограниченным доступом, платите за каждый новый эпизод отдельно. Цена в 2,99 доллара за эпизод не является главным фактором — важен осознанный выбор совершения покупки. Модель автоматического воспроизведения устраняет все моменты принятия решения. Модель оплаты за эпизод возвращает эти моменты.
- Правило 20 минут: после завершения любого эпизода обязателен 20-минутный перерыв перед началом следующего. Используйте таймер на телефоне. В течение перерыва не требуется никакой активности — можно просто сидеть. Этот перерыв позволяет человеку восстановить собственное сознание между эпизодами, что функция автоматического воспроизведения намеренно блокирует.

- Книги как активный эквивалент: повествовательное вовлечение, которое предлагает телевидение — сюжет, сопереживание персонажам, создание мира — доступно и в книгах, но с одним важным отличием: книги требуют активного построения визуального и эмоционального мира. Читатель не является пассивным получателем информации. Он является соавтором этого опыта. Та же потребность в повествовании, которая побуждает к просмотру телевизора, может быть перенаправлена на чтение с значительно большей когнитивной отдачей.
- Соотношение потребления контента и создания: на каждый час потребляемого медиаконтента – один час создаваемого контента. Не сразу и не в качестве наказания, а как постепенная корректировка этого соотношения. Человек, который потребляет 5 часов контента на каждый час своего творчества, потребляет значительно больше, чем создает. Цель в течение нескольких месяцев – достижение более сбалансированного соотношения.
- Смотрите активно, а не пассивно: если вы смотрите телевизор, делайте это с конкретным вопросом в голове ("что эта сцена делает со структурой", "как изменился этот персонаж", "о чем этот сериал говорит о человеческой природе"). Активное просмотр позволяет извлечь реальные знания и навыки из того, что вы видите. Это все еще пассивное занятие в физическом смысле, но не пассивное в когнитивном смысле.

🎧 ЗАВИСИМОСТЬ ОТ РАДИО И ФОНОВОГО ЗВУКА.

Зависимость от постоянного общения и невозможности побыть наедине со своими мыслями.

"ЦЕНТУРИОН" – Тишина вызывает дискомфорт, потому что что-то долгое время заполняло ее, и способность находиться в ней атрофировалась.

Человек, которому постоянно нужен фоновый звук – радио всегда включено, подкаст играет во время любых занятий, телевизор работает просто для шума – не зависим от содержания. Он зависим от отсутствия тишины. Содержание почти не имеет значения. То, чего он избегает, – это опыт собственного мышления в тишине.

Это один из самых распространенных и наиболее не распознаваемых типов поведенческой зависимости. Человек, который не может водить машину без радио, не может убирать дом без подкаста, не может заснуть без тихого телевизора — развил нетерпимость к собственному сознанию, не опосредованному внешними стимулами. Каждая культура и каждая созерцательная традиция признает важность тишины. Эта зависимость является избеганием того, к чему эти традиции стремятся.

Что делает фоновая музыка?	Что это предотвращает?	Восстановление.
Занимая фоновую обработку мышления низкоинтенсивным контентом, предотвращая тем самым генерацию собственными силами мыслей, идей, воспоминаний и чувств, которые возникают в тишине.	Естественная активность сети режима работы по умолчанию: интеграция опыта, генерация творческих идей, эмоциональная обработка событий, произошедших в течение дня. Тишина — это не пустота. Это то место, где разум выполняет свою самую важную работу.	Постепенное привыкание к тишине. Начните с 5 минут тишины во время ежедневной деятельности, которая обычно сопровождается звуками (например, первая часть короткой поездки за рулем или мытье посуды). Увеличивайте продолжительность каждую неделю. Первоначальный дискомфорт не является патологическим – это реактивация атрофированной системы.
Создание иллюзии присутствия компании в ситуациях, когда человек находится один. Фоновые	Подлинное одиночество, которое порождает самопознание. Человек, который никогда не был	Практика осознанного одиночества: сядьте в тишине на 15 минут. Это не обязательно

голоса служат заменой социального взаимодействия.	один наедине со своими мыслями, не знает, какими бывают его мысли без внешних воздействий. Он не знает своих собственных мыслей. Он знает только свои реакции на постоянный внешний контент.	медитация (хотя это тоже может быть полезно) — просто посидите. Позвольте своим мыслям идти своим чередом. Мысли, возникающие в тишине, важны. Они ждали этого момента.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ МУЗЫКИ ВО ВРЕМЯ ФИТНЕСА.

Наиболее социально приемлемая зависимость от физических упражнений, о которой никто не говорит.

Человек, который не может заниматься спортом без музыки, никогда на самом деле не занимался спортом.

THE CENTURION — Это то, что никто не включает в руководства по выздоровлению. Но оно должно быть здесь, потому что это тот же самый механизм: химическое вещество, которое делает опыт терпимым, но этот опыт должен быть пережит напрямую.

Заявление выше не является враждебным по отношению к музыке. Протоколы "Recovery Kernel" относятся к музыке серьезно, рассматривая ее как священное знание. Музыка во время тренировок действительно полезна – она улучшает темп, снижает ощущение нагрузки и добавляет удовольствие физической работе. Зависимость от музыки — это состояние, когда человек буквально не может заниматься спортом без музыки, который никогда не проводил тренировку без аудио, который берет телефон в руки перед первым шагом и воспринимает тренировку как музыкальное переживание во время движения — это что-то другое.

Человек, который никогда не занимался спортом без музыки, никогда не испытывал того, как чувствует свое тело во время тренировки. Проприоцептивная обратная связь — ощущение работы мышц, ритм дыхания, постепенное повышение температуры тела из-за кровообращения, специфический паттерн усталости, который точно определяет уровень нагрузки — всегда была замаскирована. Они находились в состоянии слуховой диссоциации от своего физического опыта во время каждой тренировки.

6.1 — Что скрывает музыка?

Музыка, которая может маскировать ощущения во время тренировок.	Почему важно носить маску?	Что теряет человек?
Проприоцептивная обратная связь: специфическое ощущение задействованных мышц, уровень усилий, качество дыхания, восприятие	Без этой обратной связи калибровка усилий является неточной. Человек тренируется в произвольном темпе, заданном BPM музыки, а	Развитие интероцептивной чувствительности — способности точно интерпретировать сигналы организма.

частоты сердечных сокращений, точное физическое местоположение усталости. Эти сигналы – это реальное общение организма в режиме реального времени о том, что ему нужно и на что он способен.	не в темпе, который соответствует реальным возможностям и состоянию восстановления организма. Бегуны, ориентирующиеся на музыку, часто перетренировываются, потому что музыка диктует темп, который организм еще не готов выдерживать в этот день.	Спортсмены, которые тренируются без музыки, развивают четкое понимание уровня нагрузки, восстановления и возможностей, которое не достигается у тех, кто привык тренироваться под музыку.
Дискомфорт от усилий: физические упражнения вызывают физический дискомфорт. Ощущение жжения в мышцах, кислородный долг, сопротивление последних повторений. Музыка снижает воспринимаемые усилия, предоставляя альтернативный стимул, который перекрывает сигнал дискомфорта.	Толерантность к продуктивному дискомфорту — способности делать что-то действительно сложное без внешней помощи — является качеством, которое можно развить. Человек, который всегда смягчал дискомфорт от физических упражнений с помощью музыки, никогда не развивал эту толерантность. Он не выстроил отношения со своим телом, основанные на восприятии дискомфорта, что необходимо для внутренней мотивации к тренировкам.	Специфическая выносливость, стойкость и способность сохранять спокойствие под физическим давлением, которые развиваются благодаря тренировкам без использования вспомогательных средств. Человек, который всегда использовал музыку для преодоления сложных тренировок, имеет принципиально иной подход к трудностям, чем человек, который проходил через трудности напрямую.
Медитативный потенциал физической повторяемости: ритмичность и повторяемость движений при беге, гребле, плавании и езде на велосипеде являются естественным средством для медитации. Без музыки, повторяющиеся физические движения создают определенное состояние сосредоточенности на настоящем моменте, что, как было	Музыка занимает столько же внимания, сколько заняла бы собой повторяющаяся двигательная активность. Конкурирующий стимул препятствует естественному медитативному состоянию, которое возникает при ритмичных упражнениях без внешних раздражителей. Человек, который всегда бегает под музыку, никогда не испытывает "медитации бега".	Выработка эндоканнабиноидов (фактический механизм "бегущего кайфа") связана именно с интенсивностью и продолжительностью физической нагрузки, а не с тем, что человек слушает. Выработка анандамида, которая вызывает настоящее чувство благополучия после тренировки, происходит независимо от того, есть музыка или нет, но ощущение этого

задокументировано, снижает активность сети пассивного режима мозга (DMN) — то есть оказывает тот же эффект, что и медитация.		состояния более полное без звукового фона.

6.2 — Почему это именно зависимость.

Тест на зависимость от музыки во время тренировок прост: можете ли вы выполнить полную тренировку без нее? Не комфортно — просто выполните ее. Для многих людей, которые всегда занимались спортом под музыку, ответ часто бывает "нет". Это не "я предпочитаю этого не делать". Нет. Тренировка воспринимается как невыносимая, чрезмерно сложная или попросту невозможная.

Это сигнал зависимости. Упражнение, для выполнения которого требуется внешняя поддержка, чтобы оно было терпимым, – это упражнение, которое человек никогда не мог выполнять самостоятельно. Это означает, что внутренняя мотивация и внутреннее вознаграждение, поддерживающие долгосрочные занятия спортом, никогда не были сформированы. Музыка – это лекарство. Уберите ее, и упражнение еще не является устойчивой самостоятельной деятельностью.

Маркеры зависимостей.	**Не являются признаками зависимости.**
Тренировка отменяется или серьезно затрудняется, если недоступны наушники или музыка. Интенсивность тренировки определяется темпом музыки (BPM), а не сигналами тела. Тренировка воспринимается как аудиособытие, которое включает в себя физические движения. Невозможно описать конкретные физические ощущения от типичной тренировки — невозможно описать, как ощущаются мышцы, какой ритм дыхания и какой уровень нагрузки обычно используется. Тренировка выполняется ради музыкального опыта; упражнения	Музыка – это приятное дополнение, которое улучшает тренировку, но ее можно выполнить и без нее. Тренировка продолжается, даже если музыка недоступна – возможно, с меньшей интенсивностью, но не отменяется. Обратная связь от тела является основным источником информации во время тренировки; музыка обеспечивает фоновое усиление. Можно подробно описать конкретные физические ощущения во время тренировки: какие мышцы задействованы в какой момент, как ощущается прогрессирующая усталость, что чувствуется во время восстановления между подходами.

служат средством для прослушивания музыки.	Основное – это упражнение; музыка – это аккомпанемент.

6.3 — Протокол физических упражнений без музыки.

Это не о том, чтобы исключить музыку из тренировок. Речь идет о развитии способности заниматься спортом без музыки, чтобы выбор использования музыки был осознанным, а не вынужденным.

1. Одно занятие в неделю без музыки. Первое занятие будет сложным. Ваш разум будет искать, чем себя занять, ваше тело может ощущаться более напряженным без звукового маскирования, тренировка может показаться тяжелее. Это синдром отмены. Он проходит в течение 2-3 занятий.
2. Начните с короткой сессии без музыки, продолжительностью 15-20 минут. Цель не в достижении результата, а в установлении контакта. Почувствуйте, что ощущает ваше тело во время упражнений, без медитации.
3. Назовите проприоцептивную обратную связь: во время занятий без музыки осознанно определяйте и называйте происходящее в теле. "Левая икра напряжена больше, чем правая." "Дыхание более затрудненное, чем обычно — восстановление было неполным." "Этот подход соответствует субъективной оценке нагрузки 7, следующий должен быть короче." Активное обозначение ощущений тела развивает интерцептивную осознанность, которую музыка маскирует.
4. В течение 8-12 недель: чередуйте занятия без музыки и занятия с музыкой. Занятия без музыки развивают проприоцептивную связь. Занятия с музыкой выбираются, а не навязываются. Человек знает, что представляют собой оба варианта, и он сам выбирает между ними.
5. Долгосрочная цель: 50% тренировок без музыки. Не потому, что музыка плоха, — она не плоха. Потому что выбор должен быть выбором, а не принуждением. Тренировка, которую можно выполнить без музыки и которая более эффективна с музыкой, отличается от тренировки, которую невозможно выполнить без нее.

Раздел 7 — Общая архитектура: что все это имеет общего.

THE CENTURION — Пять различных продуктов. Один механизм. Одна система восстановления.

Во всех случаях зависимости, будь то азартные игры, видеоигры, телевидение/фильмы, фоновое радио или музыка во время тренировок, присутствуют одни и те же элементы. Явное указание этих элементов позволяет человеку распознать закономерность, когда она проявляется в любой форме, включая формы, не охваченные этим руководством.

Общий элемент.	Что это выглядит в контексте пяти видов зависимостей?	Принцип восстановления.
Переменное соотношение подкрепления.	Джекпот, редкий выигрыш, напряженный момент, неожиданный поворот сюжета, идеальная песня в нужный момент тренировки — все это пример переменного соотношения. Непредсказуемость поддерживает поведение.	Определите механизм переменного соотношения и назовите его. Называние этого механизма не разрушает удовольствие от деятельности, а устраняет иллюзию того, что следующая попытка может принести то, что вы действительно ищете.
Функция выхода.	Азартные игры помогают справиться с финансовой тревожностью (с обещанием решения проблемы). Игры помогают избавиться от скуки и чувства недостаточной занятости. Телевидение помогает справиться с трудностями в отношениях и неструктурированным временем. Радио помогает справиться с одиночеством. Музыка помогает справиться с дискомфортом во время физических упражнений.	Функция "побега" всегда направлена на то, от чего человек пытается убежать. Игроман убегает от чего-то конкретного. Человек, страдающий зависимостью от азартных игр, убегает от чего-то конкретного. Определите, что именно это является. Обратитесь к этому напрямую. Деятельность, используемая для "побега", не может решить проблему, от которой человек пытается убежать; она может только отсрочить столкновение с ней.
Структура времени.	Все поведенческие зависимости придают структуру времени. Игровые сессии, продолжительность телепередач, круглосуточная	Создайте четкую структуру времени, которая не зависит от зависимости. Ежедневный протокол, включающий полный анализ ситуации,

	работа казино, непрерывное радиовещание – все это заполняет время, избавляя от необходимости самостоятельно организовывать его.	график упражнений и расписание творческой деятельности – все это обеспечивает структурированное время, ориентированное на созидание, а не на потребление.
Компонент идентичности.	Геймер, азартный игрок, любитель кино и музыки — это элементы самоидентификации. Поведение, вызывающее зависимость, стало частью самовосприятия. Отказ от этой деятельности ощущается как потеря части себя.	Фаза "Stop the Bleed": эта деятельность является частью идентичности, а не ее постоянной характеристикой. Геймер может стать разработчиком игр. Любитель кино может стать режиссером. Идентичность, связанная с азартными играми, может трансформироваться в предпринимательскую деятельность. Движущая сила идентичности реальна — перенаправьте ее, не стирайте.
Естественный архитектурный аналог.	У каждой поведенческой зависимости есть естественный эквивалент: соревновательная деятельность, которая обеспечивает реальную награду без финансового ущерба; состояние потока, достигаемое благодаря развитию навыков в реальном мире; активное вовлечение в сюжет через книги и творческую работу; подлинное одиночество и осознанность, которые даёт тишина; развитие интеллекта за счет упражнений, направленных на улучшение проприоцепции.	Структура руководства по трансплантации применима здесь в полной мере. Культовое влияние — преданность, специализированные знания, ежедневный ритуал, идентичность — переносится из поведенческой зависимости в эквивалентную естественную структуру. Один и тот же механизм. Разный объект.

7.1 — Набор инструментов для цифрового благополучия.

Поведенческие зависимости в современном контексте во многом опосредованы устройствами. Устройство, которое позволяет играть в игры,

является тем же устройством, которое обеспечивает возможность отвлечения через потоковое видео, и тем же устройством, которое воспроизводит музыку во время тренировок. Интервенции должны быть направлены на само устройство, а не только на намерения человека.

Инструмент.	Что это делает.	Лучшее приложение.
Screen Time (iOS) / Digital Wellbeing (Android)	Ежедневные лимиты времени использования конкретных приложений, запланированные периоды простоя (когда определенные приложения блокируются), ограничения контента. Эти лимиты могут быть защищены паролем, установленным доверенным лицом, если самоконтроль недостаточен.	Установите лимиты на игры и ограничения для стриминговых платформ. Устанавливайте лимиты, когда вы не испытываете тяги — например, по воскресенью утром, а не в пятницу вечером, когда импульс силен. Заблокируйте эти настройки с помощью пароля доверенного человека в течение первых 90 дней.
Cold Turkey / Freedom.to	Запланированные блоки веб-сайтов и приложений с жесткой блокировкой, которую нельзя обойти в течение периода действия блока. Это более строгий подход, чем "Screen Time" – блок является физическим барьером, а не просто напоминанием.	Онлайн-платформы для азартных игр, игровые веб-сайты, сервисы потокового видео. Запланируйте блокировку на периоды наибольшего риска (поздний вечер, раннее утро — время, когда поведенческая компульсия наиболее сильна, а способность к принятию решений слабее).
Программы самоисключения (специально для азартных игр).	Официальная регистрация в базах данных самоисключения для казино и онлайн-платформ азартных игр. Исключенный человек не может создавать новые аккаунты на участвующих платформах, и ему рекомендуется покинуть физические казино, если он там обнаружен.	Это необходимо делать заранее, до возникновения следующего импульса. Препятствия для самоисключения практически отсутствуют, когда человек не находится в состоянии сильного желания играть. В состоянии сильного желания эти препятствия становятся непреодолимыми.
Физический метод, основанный на трении.	Удалите приложения с телефона. Процесс повторной загрузки, занимающий 5 минут, создает препятствия. Положите пульт от телевизора в неудобное место. Заряжайте телефон и	Зависимость, связанная с поведением, поддерживается благодаря легкому доступу. Любое препятствие, даже незначительное, значительно снижает импульсивное использование. Человек,

	геймпад в комнате, отличной от спальни. Купите будильник, чтобы не использовать телефон в спальне вообще.	которому нужно встать и взять пульт из кухни, с меньшей вероятностью посмотрит еще одну серию, чем человек, которому нужно просто нажать кнопку.

Принцип восстановления при поведенческих зависимостях.

THE CENTURION — Не требуется употребление психоактивных веществ, но применяется та же архитектура восстановления.

У человека с расстройством игрового процесса, который никогда не употреблял алкоголь или наркотики, используется та же система дофамина, что и у человека, проходящего реабилитацию от опиоидной зависимости. Одни и те же генетические варианты (DRD2 A1, COMT Val/Val, MTHFR гомозигота) лежат в основе той же дефицитности вознаграждения. Один и тот же принцип переменного подкрепления приводит к одной и той же компульсивной модели поведения. Одна и та же функция "избавления от стресса" заполняет ту же пустоту.

Архитектура восстановления идентична: определите конкретную функцию, которую выполняет зависимость, создайте естественный эквивалент, используйте цифровые ограничения для снижения доступа, разработайте конкретный навык или практику, которая напрямую решает основную потребность. Фаза переосмысления применяется. Применяется каркас трансплантации. Естественная архитектура — упражнения, уединение, подлинный поток, соревнование с реальными ставками, творческая продукция — это цель.

Музыка во время упражнений заслуживает того, чтобы ее еще раз упомянули, потому что она самая тихая, самая обычная и самая показательная. Если вы не можете быть наедине со своим телом во время тренировки — если вам нужен звук, потому что физические ощущения вашего тела, работающего с усилием, для вас неприемлемы — это тот же механизм, что и в каждом другом пункте этого руководства. Тело — это храм. Будьте в нем. Музыка все равно будет рядом, когда вы выберете ее, а не будете нуждаться в ней.

ОЦЕНКА РИСКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОВЕДЕНИЯ.

Могу ли я отказаться от этого сегодня, не испытывая большего дискомфорта, чем если бы я пропустил любое другое нейтральное занятие?

Когда вы это делаете, ощущается ли это как выбор или как позыв?

Увеличилось ли время, затрачиваемое на выполнение этой деятельности, со временем, или оно оставалось постоянным?

Когда вы прекращаете [употребление], чувствуете ли вы себя лучше или ощущаете желание снова начать?

Есть ли что-то, от чего вы это используете? Можете ли вы назвать это?

Если деятельность нельзя свободно выбирать, и ее отсутствие вызывает дискомфорт непропорционально больше, чем пропуск любой другой деятельности, это сигнал. Механизм остается тем же, независимо от того, какой результат он производит.

Один и тот же принцип действия. Разный продукт. Одинаковое выздоровление.